



## „wohlgemut“

### Retreat im Schweigen für AbsolventInnen des Kurses Achtsames Selbstmitgefühl. Mindful Self-Compassion (MSC) 8-Wochen-Kurs nach Dr. C. Germer und Dr. K. Neff

**Leitung:** Mag. Susanne Maria Jäger, Psychotherapeutin, Mindful Self-Compassion-Lehrerin  
und Martin Moser, Mindful Self-Compassion-Lehrer

**Zielgruppe:**

Menschen, die bereits den Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion (MSC)“ absolviert haben und entweder den Kursteil Schweigeretreat wiederholen wollen oder diesen Teil im Kursablauf nicht besuchen konnten.

**Ablauf:**

Wir laden ein, über einen Zeitraum von sechs Stunden im gemeinsamen „edlen Schweigen“ zu verbringen. Dabei haben wir Gelegenheit, die Haltung des Selbstmitgefühls einzuüben.

Die Retreatleitung moderiert und leitet die verschiedenen Meditationen und Übungen an. Die RetreatteilnehmerInnen sind eingeladen, intensiv mit sich selbst in Kontakt zu gehen und sind der sonst gewohnten Kontaktaufnahme (Sprechen, Augenkontakt, Bezugnahme etc.) entbunden.

Auch das Essen kann gemeinsam in Stille eingenommen werden. Die TeilnehmerInnen sind eingeladen, einen essbaren Beitrag zum gemeinsamen Mittagsbuffet mitzubringen unter dem Motto „Ich mache es mir leicht“.

**Termin:** Sommer 2020 – Termin wird bekannt gegeben.

**Ort:** Raum Innsbruck

**Inhalte & Methoden:**

Einige Stunden der alltäglichen Reizüberflutung entkommen und in Stille verweilen. Übungen aus dem Kurs „Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion – MSC“ werden wiederholt und intensiviert. Schwerpunkt bilden dabei die MSC-Kernmeditationen „Liebevoller Güte“, „Liebevoll atmen“ und „Mitgefühl geben und empfangen“.

Wir legen darauf Wert, die gemeinsame Zeit in Stille mit so viel Leichtigkeit wie möglich zu verbringen.

**Kurskosten:** 80.- Euro

**Anmeldung:** bereits möglich unter susanne.jaeger@aon.at oder telefonisch unter 0650/8664014.

Bankverbindung:

Konto lautend auf: Susanne Jäger IBAN: AT48 11000 17900161500 BIC: BKAUATWW